

# Rezept der Woche

## Kohlrabi-Kartoffel-Pufferchen



### Zutaten für 2 Portionen:

1	reife Birne	300g	vorwiegend fest kochende Kartoffeln
2TL	Zitronensaft		
30g	Gorgonzola	1	Ei
100g	Joghurt (1,5%Fett)	1/2EL	Mehl
	Gefro Diätwürze		geriebene Muskatnuss
1	Kohlrabi (300g)	2EL	Omega-3-Öl

### Pro Portion:

Kcal/kJ	290/1215
Eiweiß	13g
Fett	12g
KH	31g
Ballaststoffe	5g

### Zubereitung:

1. Die Birne waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel in grobe Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Gorgonzola dazugeben und alles im Mixer pürieren. Den Joghurt untermischen und alles mit Diätwürze würzen. In eine kleine Schüssel füllen und zugedeckt kalt stellen.
2. Den Kohlrabi putzen, schälen und grob raspeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Beides in einer Schüssel mit dem Ei und dem Mehl vermischen. Mit Diätwürze und Muskat würzen.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Pro Puffer 1 EL Teig hineingeben und flach drücken. Bei mittlere Hitze auf jeder Seite in 5 Minuten goldbraun braten, zwischendurch wenden. Die fertigen Pufferchen im Backofen bei 100°C (Umluft 80°C, Gas niedrigste Stufe) warm halten. Mit dem Birnen-Gorgonzola-Dip servieren.

### Gesundheitstipp:

Räumen Sie Kartoffeln mehrmals in der Woche einen festen Platz auf Ihrem Speiseplan ein. Die Knollen liefern unter anderem eine gute Portion Vitamin B6, das für starke Nerven und ein gutes Immunsystem sorgt.

*TheraVita*

... und Sie fühlen sich wohler.